

KIT VACANCES ACTIVES

Un été pour bouger !

Les vacances,
c'est fait
pour se
reposer...
mais aussi
pour
continuer
à bouger !

**AZUR
SPORT
SANTÉ**

 **RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

ars
Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur

La vie bouge, suivons le rythme



Bienvenue dans votre Kit Vacances Actives !

Un compagnon conçu pour vous aider à rester en mouvement pendant les vacances, avec plaisir, simplicité et sans pression.

Les vacances sont souvent synonymes de repos, de changement de rythme ou de pause dans les activités sportives habituelles. Pourtant, il reste important de continuer à bouger au quotidien, même par petites touches, pour prendre soin de sa santé, de son bien-être et garder de bonnes habitudes.

Que vous soyez chez vous, en balade, en famille, entre amis ou en déplacement, ce kit vous propose des idées accessibles pour bouger un peu chaque jour, à votre rythme, tout en tenant compte de la chaleur et de vos envies.

Ici, pas besoin d'en faire trop : chaque petit mouvement compte. **L'objectif est simple : rester actif, s'amuser et se sentir bien pendant les vacances.**

Laissez-vous guider et profitez de cette parenthèse estivale pour bouger, respirer et prendre soin de vous !

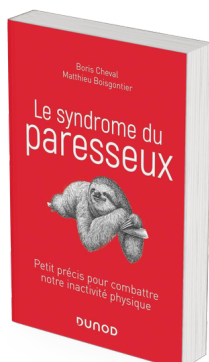


Sommaire

- p.4 Les lectures de l'été
- p.5 Les podcasts de l'été
- p.7 Défis actifs
- p.8 Quiz sport santé
- p.10 Mots fléchés
- p.11 les sudokus de l'été
- p.12 Le petit bac sport santé
- p.14 les Charades sport santé
- p.16 Les rebus
- p.18 les Mots-mêlés
- p.19 Les solutions



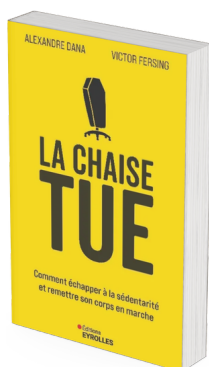
LES LECTURES DE L'ÉTÉ



LE SYNDROME DU PARESSEUX

De Boris Cheval et Matthieu Boisgontier

Un ouvrage qui décrypte les mécanismes de la motivation grâce aux neurosciences, pour mieux comprendre les freins à la pratique de l'activité physique.



LA CHAISE TUE

D'Alexandre Dana

Une enquête accessible et documentée pour mieux comprendre les enjeux de la sédentarité et son impact sur notre santé.



LE SPORT DES SOLUTIONS

De David Blough

Un ouvrage inspirant qui montre comment le sport peut être un puissant levier d'inclusion, de santé et de cohésion sociale à travers de nombreuses initiatives de terrain.

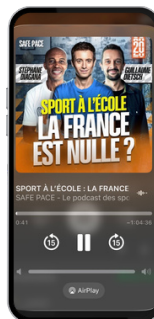
LES PODCASTS DE L'ÉTÉ



LE CERVEAU ET LE SPORT

"5 astuces pour obliger votre cerveau à faire du sport" avec Boris Cheval - Santé +

Un épisode qui explique, à travers les neurosciences, comment fonctionne la motivation face à l'activité physique et propose des clés concrètes pour faciliter le passage à l'action.



ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE

"Sport à l'école : la France est nulle ?" avec Stéphane Diagana et Guillaume Dietsch - Safe Pace

Un échange sur la place de l'activité physique à l'école et les leviers pour encourager durablement les jeunes à bouger davantage.



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ MENTALE

"Stress, dépression, anxiété : comment l'activité physique peut-elle aider à aller mieux ?" - Grand bien vous fasse

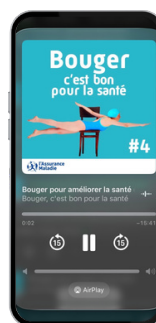
Un épisode qui explore les effets de l'activité physique sur la santé mentale, en s'appuyant sur des experts pour mieux comprendre son rôle dans la gestion du stress, de l'anxiété et de la dépression.



BOUGER POUR SE SOIGNER

"Bouger pour se soigner" - France Culture

Un format court qui met en avant l'activité physique comme outil thérapeutique, avec des experts qui abordent ses bénéfices et les dispositifs de sport-santé.



BOUGER C'EST BON POUR LA SANTÉ

"Bouger, c'est bon pour la santé" - Assurance Maladie

Une série de podcasts qui explore, avec des experts du sport-santé, les bénéfices de l'activité physique à travers plusieurs thématiques accessibles et complémentaires.



L'EXPERT DU MUSCLE ET DU TENDON

"101% : on a reçu l'expert français du muscle/tendon, Valentin Copin" - 1000%

Le décryptage du fonctionnement des tendons et des mécanismes des tendinopathies, à travers un échange accessible aux professionnels du sport-santé.



HORMONALE DE LA FEMME ET L'AP

"101% santé hormonale de la femme" avec le Dr Michel Mouly - 1000%

Un épisode consacré à la santé hormonale féminine, qui explore les enjeux de la ménopause, de la prévention et du vieillissement en bonne santé.

LES JEUX SPORT SANTÉ



LES DÉFIS ACTIFS

Prêt à relever le défi ?

Scannez le QR code et découvrez une série de défis actifs, simples, rapides et accessibles à réaliser pendant vos vacances. Seule, en famille ou entre amis, choisissez votre défi et bougez à votre rythme !

Chaque mouvement compte, alors à vous de jouer !

[cliquez-ici >](#)



LE QUIZ SPORT SANTÉ

1 Selon les recommandations*, combien de temps d'activité physique d'intensité modérée un adulte devrait-il pratiquer par semaine ?

- A** 30 minutes /semaine
- B** 2h30 /semaine
- C** 5h par jour

*ONAPS

2 Quel type d'activité physique est bénéfique pour la santé ?

- A** Uniquement les sports intensifs
- B** Seulement la musculation
- C** Toute activité qui fait bouger le corps

3 Quelle habitude favorise une bonne récupération ?

- A** Sauter les repas
- B** Dormir suffisamment
- C** Ne plus bouger du tout pendant plusieurs jours

4 Laquelle de ces activités est une activité physique ?

- A** Le jardinage
- B** La marche
- C** Les deux

5 Qui peut vous conseiller pour pratiquer une activité physique adaptée à votre situation ?

- A** Personne, il faut toujours se débrouiller seul
- B** N'importe qui sur les réseaux sociaux
- C** Un pro de santé ou un pro de l'activité physique adaptée

6 Quels gestes simples permettent de lutter contre l'inactivité physique au quotidien ? (plusieurs réponses possibles)

- A** Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- B** Descendre un arrêt de transport plus tôt
- C** Se déplacer à vélo pour les trajets courts

LE QUIZ SPORT SANTÉ

7 Pour interrompre une longue période assise, il est conseillé* de se lever...

- A** Toutes les 2 ou 3 heures
- B** Toutes les 30 à 60 minutes
- C** Une fois dans la journée

*ONAPS

8 Quelle proportion des adultes dans le monde ne pratique pas suffisamment d'activité physique ?

- A** 1 sur 10
- B** Près d'1 sur 3
- C** 3 sur 4

9 En moyenne, combien d'heures par jour un adulte français passe-t-il assis ?

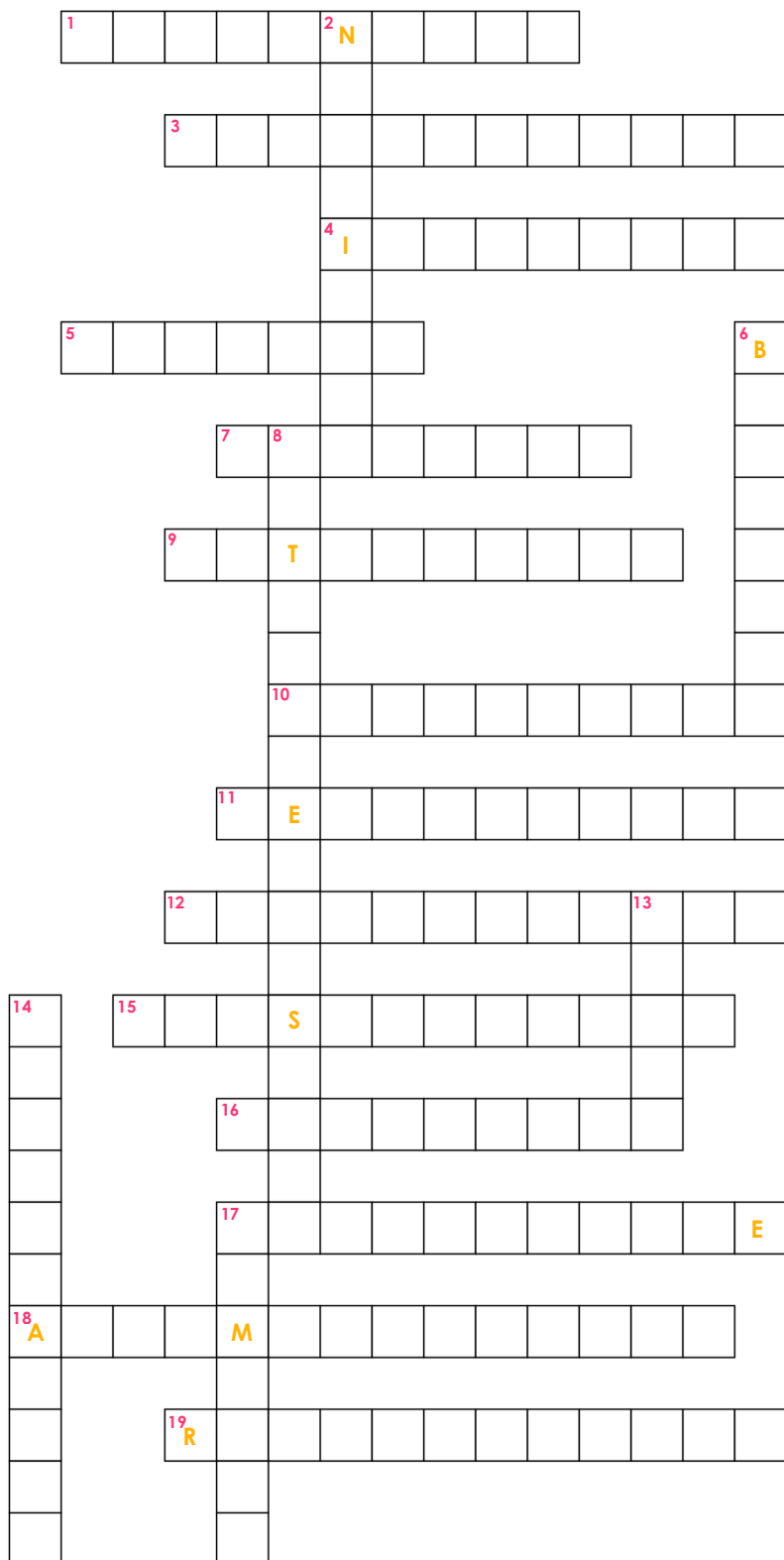
- A** 2 heures
- B** 5 heures
- C** Environ 7 à 8 heures

10 Quelle est la première cause de mortalité liée au mode de vie selon les études de santé publique ?

- A** Le manque de sommeil
- B** La sédentarité
- C** Le manque de vacances

Réponses page 20

LE SPORT SANTÉ EN MOTS FLÉCHÉS



Horizontal

- 1 Agir pour éviter l'apparition de problèmes de santé.
- 3 État de bien-être émotionnel, psychologique et social (en 2 mots).
- 4 Permettre à chacun de participer, quelles que soient ses différences.
- 5 Professionnel de santé qui conseille, soigne et peut prescrire une activité physique.
- 6 Situation pouvant nécessiter des adaptations dans la vie quotidienne ou la pratique d'une activité.
- 7 Envie qui pousse à commencer ou poursuivre une activité.
- 9 Ne pas pratiquer suffisamment d'activité physique.
- 10 Action d'inspirer et d'expirer, essentielle pendant l'effort.
- 11 Préparation du corps avant de commencer une activité physique.
- 12 Recommandation écrite d'un professionnel de santé, parfois pour pratiquer une activité physique.
- 13 Capacité à rester stable sans tomber.
- 14 Temps passé assis ou allongé lorsque l'on est éveillé.
- 15 Aide apportée pour atteindre un objectif ou progresser.
- 16 Temps nécessaire au corps pour se reposer après un effort physique.

Vertical

- 2 Sciences de l'alimentation.
- 6 État où l'on se sent bien dans son corps et dans sa tête (mot composé).
- 8 Tous les mouvements du corps qui nous font dépenser de l'énergie (en 2 mots).
- 13 Lieu où l'on apprend, mais aussi où l'on peut bouger et pratiquer une activité physique.
- 14 Action de boire suffisamment d'eau pour bien fonctionner.
- 17 Temps de repos indispensable pour récupérer et rester en bonne santé.

Réponses page 20



LES SUDOKUS DE L'ÉTÉ

Niveau facile

		6	1		4	7	9	
4				3				6
2			6	9	8	4		
		5	2					4
9	6		3			5		7
	2		5		6			9
	4	2				3	7	5
5	3			7		9		1
6	7			5				

Niveau difficile

4		9	3					
	5			8				7
7		1	6	2	5			
						3		
				9			8	6
								4
		5	1		2			8
				5		2		
1	6			3		9		

A chaque chiffre un mouvement associé !

- 1** Marcher sur place pendant 1 minute.
- 2** Faire des montées de genoux à un rythme modéré.
- 3** Réaliser 1 squats (ou demi-squats selon ses capacités).
Se mettre sur la pointe des pieds, puis redescendre
- 4** (10 répétitions).
- 5** Lever les bras au-dessus de la tête en s'étirant de tout son long.
- 6** Effectuer des rotations des épaules vers l'avant puis vers l'arrière.
- 7** Faire des flexions latérales du buste, bras levés, de chaque côté.
- 8** Réaliser 2 pas chassés de chaque côté
- 9** Lever alternativement les talons vers les fesses (marche talons-fesses).

Niveau moyen

2	8			4		7		5
		3	2		5	8		4
		5				3	2	
								7
	5			7		1		
9			4			5		
	2	9		1			6	3
	1		9			2		
	6		7		4			1

Réponses page 20

LE PETIT BAC SPORT SANTÉ

Choisissez une lettre, puis trouvez un mot commençant par cette lettre pour chacune des catégories. Le premier joueur qui complète toutes les cases annonce « Stop ! » et met fin à la manche.

- 1 point par bonne réponse.
- 2 points lorsqu'un seul joueur a trouvé le mot.

1,2,3...C'est parti !

Attention ! Différence entre activité physique et sport

- **L'activité physique** désigne tous les mouvements du corps qui entraînent une dépense d'énergie. Elle peut être réalisée dans la vie quotidienne, lors des déplacements, au travail ou pendant les loisirs : marcher, jardiner, danser, monter les escaliers, faire le ménage ou jouer avec ses enfants.
- **Le sport** est une forme d'activité physique organisée, pratiquée selon des règles, avec un objectif précis et parfois dans le cadre d'une compétition : football, tennis, natation, judo, athlétisme ou basketball.
- **À retenir** : tous les sports sont des activités physiques, mais toutes les activités physiques ne sont pas des sports !



Lettre	Sport plein air	Sport d'eau	Sport individuel	Sport collectif

LE PETIT BAC SPORT SANTÉ

Lettre	Activité d'endurance	Activité de force	Activité de souplesse	Activité de coordination

Lettre	Une partie du corps	Un aliment	Une habitude bonne pour la santé	Une activité physique

LES CHARADES SPORT SANTÉ

Charade 1 :

Mon premier est la troisième lettre de l'alphabet.

Mon deuxième se trouve dans la bouche et permet de mâcher.

Mon troisième est un déterminant possessif.

Mon quatrième est une céréale souvent servie en accompagnement.

Mon cinquième est une boisson chaude que l'on peut boire au petit-déjeuner.

Mon tout désigne le fait de rester longtemps assis ou allongé, avec très peu de mouvement.



Charade 2 :

Mon premier est une interjection que l'on peut prononcer pour exprimer l'étonnement ou attirer l'attention

Mon deuxième est le contraire de froid.

Mon troisième produit de la chaleur et des flammes.

Mon quatrième est ce que fait une personne qui ne dit pas la vérité.

Mon tout désigne les exercices réalisés avant une activité physique pour préparer progressivement le corps à l'effort.



Charade 3 :

Mon premier est le contraire de « avec ».

Mon deuxième est une boisson chaude préparée avec des feuilles infusées.

Mon troisième est une plante aromatique au goût frais.

Mon quatrième est l'abréviation utilisée après le nom d'un auteur pour signifier « et les autres ».

Mon tout est une dimension de notre bien-être sur laquelle l'activité physique peut avoir des effets positifs, notamment en améliorant l'humeur et en aidant à réduire le stress.



LES CHARADES SPORT SANTÉ

Charade 4 :

Mon premier correspond à une période de douze mois.

Mon deuxième est le nombre de joueurs restant dans une équipe de football après l'expulsion de l'un d'entre eux.

Mon troisième désigne une direction à suivre, notamment en navigation.

Mon tout peut nécessiter d'adapter la pratique d'une activité physique afin de la rendre accessible à chacun.



Charade 5 :

Mon premier est un obstacle que les athlètes doivent franchir lors de certaines courses.

Mon deuxième est un mot interrogatif utilisé pour demander l'identité d'une personne.

Mon troisième est le contraire d'être « prisonnier ».

Mon tout est une capacité physique essentielle pour se déplacer avec stabilité et aider à prévenir les chutes.

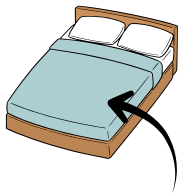


Réponses page 21

LES REBUS

Rebus 1 :

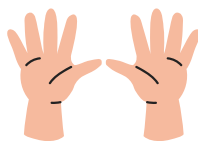
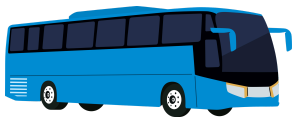
i



ON

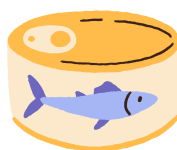
.....

Rebus 2 :



.....

Rebus 3 :



.....

LES REBUS

Rebus 4 :



.....

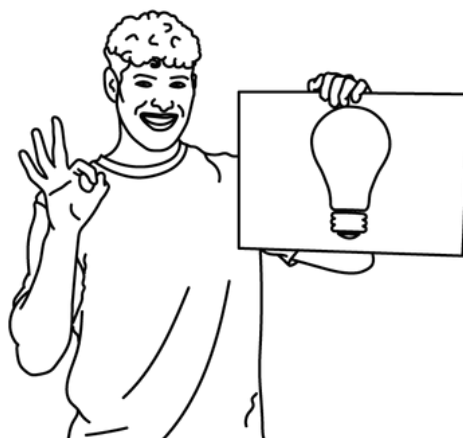
Rebus 5 :



P



.....



Réponses page 21

LES MOTS-MÊLÉS

P	L	X	R	V	Q	R	M	A	A	C	F	D	Z
M	A	R	C	H	E	E	W	P	P	O	Q	V	Q
T	K	H	S	P	V	S	G	H	P	M	C	Z	Y
H	É	H	A	Q	B	P	R	E	P	O	S	E	T
Y	E	Q	M	R	I	I	S	O	M	M	E	I	L
D	I	P	U	S	V	R	E	A	L	P	K	S	S
R	F	Q	S	I	J	A	L	N	J	M	M	P	L
A	S	J	C	G	L	T	A	N	-	N	J	O	I
T	A	K	L	C	L	I	C	V	U	Ê	Z	R	T
A	N	U	E	K	D	O	B	I	V	H	T	T	L
T	T	N	J	O	Y	N	P	R	O	Q	B	R	E
I	É	S	R	Z	R	X	L	L	E	Q	U	P	E
O	C	A	C	T	I	V	I	T	É	M	A	K	Z
N	A	G	V	U	M	O	B	I	L	I	T	É	E

Liste des mots à retrouver :

ACTIVITÉ

BIEN-ÊTRE

SPORT

ÉQUILIBRE

HYDRATATION

MARCHE

MOBILITÉ

MUSCLE

REPOS

RESPIRATION

SANTÉ

SOMMEIL

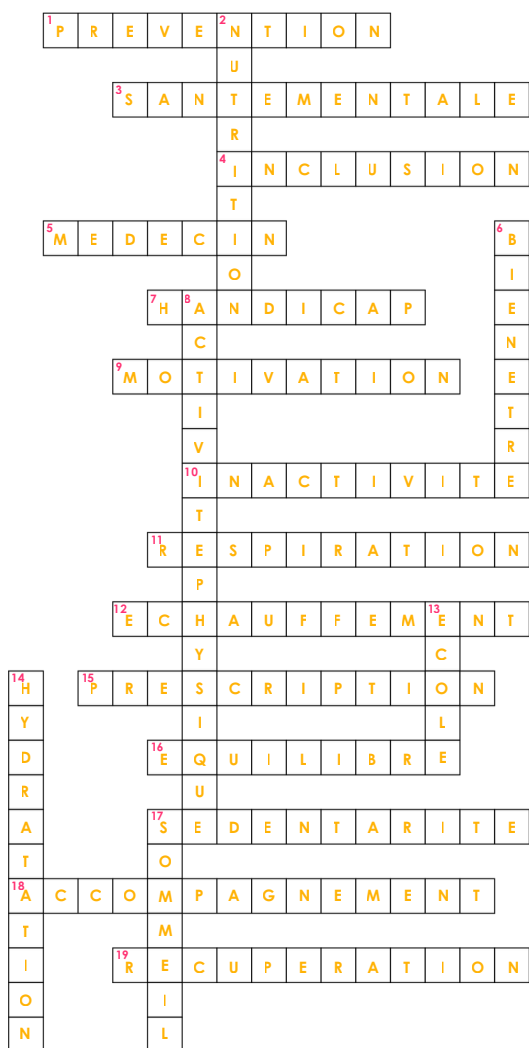
Réponses page 21

LES SOLUTIONS



LES SOLUTIONS

MOTS FLÉCHÉS



SUDOKU

Niveau facile

3	5	6	1	2	4	7	9	8
4	8	9	7	3	5	2	1	6
2	1	7	6	9	8	4	5	3
1	9	5	2	8	7	6	3	4
8	6	4	3	1	9	5	2	7
7	2	3	5	4	6	1	8	9
9	4	2	8	6	1	3	7	5
5	3	8	4	7	2	9	6	1
6	7	1	9	5	3	8	4	2

Niveau moyen

2	8	1	6	4	3	7	9	5
6	7	3	2	9	5	8	1	4
4	9	5	1	8	7	3	2	6
1	4	2	8	5	9	6	3	7
8	5	6	3	7	2	1	4	9
9	3	7	4	6	1	5	8	2
7	2	9	5	1	8	4	6	3
5	1	4	9	3	6	2	7	8
3	6	8	7	2	4	9	5	1

Niveau difficile

4	8	9	3	1	7	6	5	2
2	5	6	4	8	9	1	3	7
7	3	1	6	2	5	8	4	9
6	2	7	5	4	8	3	9	1
5	4	3	2	9	1	7	8	6
9	1	8	7	6	3	5	2	4
3	9	5	1	7	2	4	6	8
8	7	4	9	5	6	2	1	3
1	6	2	8	3	4	9	7	5

QUIZ SPORT SANTÉ

Question 1 : B

Question 2 : C

Question 3 : B

Question 4 : C

Question 5 : C

Question 6 : A, B, C

Question 7 : B

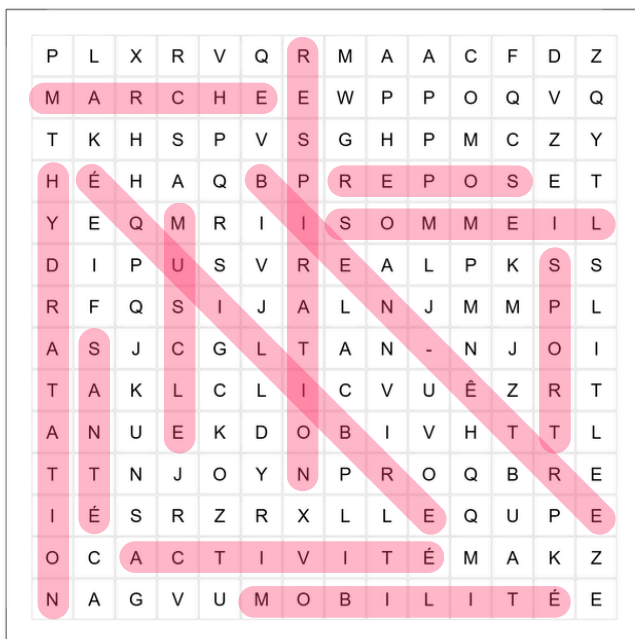
Question 8 : B

Question 9 : C

Question 10 : B

LES SOLUTIONS

MOTS-MÊLÉS



CHARADES

Réponse Charades :

- Charade 1 : Sédentarité (c - dent - ta - riz - thé)
- Charade 2 : Echauffement (éh ! - chaud - feu - ment)
- Charade 3 : Santé mentale (sans - thé - menthe - al)
- Charade 4 : Handicap (an - dix - cap)
- Charade 5 : Equilibre (haie - qui - libre)

REBUS

Réponse rebus :

- Rebus 1 : Hydratation (i - drap - tasse - scie - on)
- Rebus 2 : Cardio (car - 10 - eau)
- Rebus 3 : Marathon (mat - rat - thon)
- Rebus 4 : Souplesse (soupe - laisse)
- Rebus 5 : Prescription (presse - cri - p - scie - on)



KIT VACANCES ACTIVES

***Profiter, se reposer...
et garder le plaisir de bouger.***

**AZUR
SPORT
SANTÉ**


**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur

La vie bouge, suivons le rythme

Sous licence Creative Commons :



Pour toute question ou besoin d'adaptation, contacter Azur Sport Santé.

